

## Vollkornbrötchen mit Gouda und Ei

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

### Zutaten für 1 Portion:

30 g Hüttenkäse (20 % F. i. Tr.)  
1 Vollkornbrötchen  
1 Scheibe Gouda (30 % F. i. Tr.)  
1 kleines Ei, Größe S  
1 Tomate  
1 Orange  
Salz,  
Pfeffer,  
Kräuter

### Zubereitung:

Hüttenkäse mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.  
Das Vollkornbrötchen mit dem Hüttenkäse bestreichen  
und mit Gouda, Ei und Tomate belegen.  
Dazu eine Orange genießen.

### Pro Portion:

348 kcal      23 g Eiweiß      12 g Fett      2,7 BE

